



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 01 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2.01	5.8	9.54	99.62
<u>Вторые блюда</u>					
Бифштекс рубленый (доп. гарнир: кукуруза конс. припущенная)	053/6	12.28	11.89	0	156.73
Печень говяжья по-строгановски	070/40	19.82	17.64	4.16	255.38
Сосиски отварные ("переменка", доп. гарнир: икра свекольная)	100/2 шт./45	14.74	32.03	2.14	356.44
<u>Гарниры</u>					
Пюре картофельное	180	3.87	6.68	26.41	185.9
Рис отварной с маслом сливочным	155/3	4.62	10.96	46.4	307.48
<u>Мучные изделия</u>					
Беккен с капустой, яйцом	090	6.25	10.77	25.83	227.32
Рогалик с творогом (с сах. пудрой)	075/1	13.26	13.24	48.43	367.96
<u>Напитки</u>					
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	64.85
Чай пакетированный с сахаром с лимоном ("Нури")	200/6	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Батон	025	1.99	0.7	14.21	72.18

ИТОГО по меню:

78-70

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____